Horneado de la Cosecha de Central Valley

Meal Components: Vegetable - Red / Orange, Vegetable - Other, Grains

Side Dishes, I-20r

Ingredients	50 Porciones		100 Porciones		Directions
	Weight	Measure	Weight	Measure	
Calabacín fresco, pelado, cortado en cubos de 1/2"	10lb 8 oz	2 gl 1/2 cuarto gl	21 lb	4 gl 1 cuarto gl	<ol style="list-style-type: none">1. Mezcle el calabacín en la mitad del aceite, guardando la otra mitad para el paso número 3. Transfíralo a una bandeja de hornear (18"x26"x1") ligeramente cubierta con aceite antiadherente en aerosol.2. Hornéelo sin cubrir hasta que este ligeramente dorado a los alrededores: Para horno convencional: 350°F por 30 minutos. Para horno de convección: 350°F por 22 minutos. Punto Crítico de Control: Manténgalo a 135°F o más alto.3. Mezcle las cebollas, chiles jalapeños y pimientos rojos con el aceite reservado.
Aceite de Olive extra virgen		1/4 taza 1 Cda		1/2 taza 2 Cda	
Cebollas moradas, frescas, cortadas en cubos	8 oz	1 1/2 tazas	1 lb 1/2 oz	3 tazas	
Chiles jalapeños, frescos,		1/3 taza	3 oz	3/4 taza	

Pimientos rojos frescos, cortados en cubitos	8 1/2 oz	1 1/2 tazas	1 lb 1 oz	3 tazas	<p>4. Forre una bandeja de hornear (18"x 26"x 1") con papel de aluminio o con papel que no se pegue. Distribuya la mezcla de vegetal en la bandeja de hornear.</p> <p>5. Hornee: Para horno convencional: 350°F por 15 minutos. Para horno de convección: 350°F por 10 minutos. Chequee la mezcla después de 10 minutos. Cocine los vegetales hasta que se ablanden y se doren alrededor. NO LO COCINE DEMASIADO.</p>
Quinua roja, seca	2 oz	1/4 taza	4 oz	1/2 taza	<p>6. Lave la quinua con agua en un colador de malla fina hasta que el agua salga clara, no oscura.</p>
Agua		3/4 tazas		1 1/2 taza	<p>7. Combine la quinua y el agua en una cacerola cubierta y póngala a hervir. Reduzca la temperatura a bajo y póngala a hervir hasta que el agua esté completamente absorbida, alrededor de 15 minutos. Cuando la quinua esté lista, la quinua estará suave</p>
Frijoles negros, bajos en sodio, enlatados, escurridos, enjuagados	1 lb 1 oz	2 tazas (1/4 de lata No. 10)	2 lb 2 oz	1 cuarto gl (1/2 lata No. 10)	<p>8. Combine el calabacín, frijoles negros, quinua y orégano.</p>

Frijoles negros, secos, cocidos (vea la sección de notas)	1 oz	2 tazas	2 lb 2 oz	1 cuarto gl	
Orégano fresco, picado		1/2 taza 2 Cdas		1 1/4 tazas	
Compota de manzana endulzada	1 lb 9 oz	2 2/3 tazas (1/4 lata No. 10)	3 lb 2 oz	1 cuarto gl 1 1/3 tazas (media lata No. 10)	9. Mézclele a la compota de manzana, sal y jugo de limón (opcional).
Sal Kosher (gruesa)		2 cdtas		1 Cda 1 cdtas	
Jugo de limón fresco (opcional)		1/4 taza		1/2 taza	10. Incorpore la cebolla y la mezcla de pimientos. 11. Ligeramente cubra la bandeja de mesa de vapor (12" x 20" x 2 1/2") con aceite antihaderente en aerosol. Vierta la mezcla en la bandeja, precionando suavemente hasta que quedo compacto.
Granola baja en grasa, sin frutas	1 lb	1 cuarto gl 1/2 taza	2 lb	2 cuartos gl 1 taza	12. Rocíe la granola uniformemente por encima 13. Hornéelo hasta que esté completamente cocido y la granola esté ligeramente dorada: Para horno convencional: 350°F por 30 minutos. Para horno de convección: 350°F por 22 minutos. Punto Crítico de Control: Calientelo a 135°F o

14. Punto Crítico de Control: Para servirlo caliente, manténgalo a 135°F o más alto.

15. Distribuya las porciones con un cucharón No. 8 (1/2 taza).

Notas

Nuestra Historia

La fértil región de agricultura de Manteca California, cultiva muchas cosechas anualmente, incluyendo calabaza de invierno, calabaza, maíz, sandía y almendras. Era muy importante para el equipo de recetas incluir en su receta frutos cultivados localmente, e introducir vegetales deliciosos y saludables a los estudiantes. Por ello, el calabacín de color anaranjado vivo con un sabor dulce y a nuez fue escogido como el vegetal a destacar en la receta de Horneado de la Cosecha de Central Valley.

Este succulento plato acompañante combina la dulzura del calabacín con el toque picante del jalapeño y los pimientos rojos; y está horneado con los frijoles negros, quinua roja y granola para un absoluto delicioso bocado. Este plato complementa una variedad de platos fuertes incluyendo pollo asado y pavo horneado.

Escuela primaria Joshua Cowell

Manteca, California

Miembros del equipo de la escuela

Profesional de Nutrición Escolar: Sandy Helsel

Chef: Bryan Ehrenholm (Dueño, panadería “Pure Joy” y El restaurant “The Lunch Pail”)

Miembros de la Comunidad: Bonnie Bennett (Director Escolar) and Mary Tolan-Davi, RD (Dietista Comunitario Registrado)

Estudiantes: Cameron H., Genesis M., Andrew R., Matthew M., and Elizabeth B.

*Vea la Guía de Mercado para información de compra de alimentos que cambiaran durante la preparación o cuando una variación de

un ingrediente está disponible.

Consejo especial para preparar los frijoles secos:

FRIJOLES EN REMOJO

MÉTODO PARA TODA LA NOCHE: Agregue 1 $\frac{3}{4}$ cuartos gl de agua fría para cada libra de frijoles secos. Cubralos y refrigerelos toda la noche. Deseche el agua. Proceda con la receta.

MÉTODO DE REMOJO RÁPIDO: Hierva 1 $\frac{3}{4}$ cuartos gl de agua por cada libra de frijoles secos. Agregue los frijoles y hierva por 2 minutos. Remuévalos del fuego y póngalos a reposar por 1 hora. Escúrralos. Proceda con la receta.

PARA COCINAR LOS FRIJOLES: Una vez los frijoles han sido remojados, agregue 1 $\frac{3}{4}$ cuarto gl de agua por cada libra de frijoles secos. Hierva gentilmente con la tapa medio abierta hasta que estén blandos aproximadamente 2 horas. Use los frijoles calientes inmediatamente.

Punto Crítico de Control: Mantenga la temperatura a 135° F o mas alta. O enfríelos para uso posterior.

Punto Crítico de Control: Enfríe a 70°F en las primeras 2 horas y a 40°F o más bajo, las siguientes 4 horas adicionales.

1 lb de frijoles secos = aproximadamente 2 $\frac{1}{2}$ tazas de frijoles secos 4 $\frac{1}{2}$ tazas de frijoles cocidos.

Los ingredientes de grano usados en esta receta deben satisfacer los criterios de grano entero de los Servicios de Alimentación y Nutrición.

Marketing Guide		
Food as Purchased for	50 Porciones	50 Porciones
Calabacín	12 lb 8 oz	25 lb
Cebollas moradas	10 oz	1 lb 4 oz
Chiles jalapeños	2 oz	4 oz
Pimientos rojos	11 oz	1 lb 6 oz
Frijoles negros secos	8 1/2 oz	1 lb 1 oz

Serving	Yield	Volume
1 porción ½ taza (cucharón No. 8) provee: 3/8 taza de vegetales rojos/anaranjados, 1/8 taza de otro vegetal y ¼ oz del equivalente de granos.	50 Porciones: alrededor de 14 lb 100 Porciones: alrededor de 28 lb 8 oz	50 Porciones: 2 bandajas para mesa de vapor 100 Porciones: 4 bandajas para mesa de vapor

--

Nutrients Per Serving

Calorías	97.43	Grasa saturada	0.32 g	Hierro	1.01 mg
Proteínas	2.03 g	Colesterol		Calcio	43.98
Carbohydrate	20.26 g	Vitamina A	8911.78		mg
Grasa total	1.92 g		IU	Sodio	114.57
		Vitamina C	18.56		mg
			mg	Fibra dietetica	3.65 g